

Vom Säugling bis zum Greis, Berührungen sind für uns so wichtig wie die Luft zum Atmen. Körperkontakt schafft Nähe, vermittelt Mitgefühl, Trost, Anerkennung und Liebe. Er ist aber nicht nur Seelennahrung. Berührungen lindern Schmerzen, verringern Ängste sowie Stresshormone und stärken das Immunsystem. Doch im Alltag bekommen wir sie immer weniger zu spüren.

Die Fähigkeit zu fühlen, entwickeln wir lange bevor wir hören oder sehen, denn wir fühlen bereits im Mutterleib. Schon ein drei Zentimeter großer Fötus reagiert mit Bewegungen, wenn er sanfte Reize an seinen Lippen spürt.

"Der Tastsinn ist der ursprünglichste unserer Sinne. Er ist der erste, der sich bildet und der letzte, der im Tode erlischt. Ohne ihn könnten wir nicht überleben, uns nicht fortbewegen und würden seelisch verarmen", erklärt die Hautärztin Dr. Verena Beck aus Wien (www.verenabeck.at). "Wir wissen, dass Frühchen eine höhere Überlebenschance haben, wenn sie

viel Hautkontakt mit der Mutter bekommen. Allgemein gilt, Babys und Kinder können nicht genug zärtliche Berührung bekommen. Die Wärme und Nähe sind wichtig für deren see-

meint Dr. Beck.
Der deutsche
Psychologe Martin
Grunwald, Leiter
des Haptik-Forschungs-

lische Reifung".

labors an der Universität Leipzig (D) sieht in Berührungen sogar ein Nahrungsmittel. "Bekommen Babys keine oder zu wenig Berührung,



Bitte perunt





kann das schlimme Auswirkungen auf die Entwicklung, etwa eine gestörte Körperwahrnehmung, ja sogar den Tod zur Folge haben."

Unseren Tastsinn hat Mutter

Natur üppig und komplex aufgebaut. Schätzungsweise sechshundert

Unser Tastsinn in der Haut

In der Lederhaut liegen die Körperchen (Rezeptoren) für unseren Tastsinn:

- 1. Rezeptor f. Vibration
- 2. Rezeptor für Druck
- 3. Rezeptor f. Berührung
- 4. Kälterezeptoren
- 5. Wärmerezeptoren
- 6. Schmerzrezeptoren

Millionen Tastsinnesrezeptoren sitzen in der Lederhaut, der mittleren Hautschicht. "Zu ihnen gehören Rezeptoren, die Wärme und Kälte melden, die Schmerz melden sowie Körperchen für Druck, für Vibration, für Dehnung sowie für anhaltende oder kurze Berührung. Wir nehmen mit ihnen die Außenwelt, die Form und Beschaffenheit der Objekte wahr, aber auch unseren Körper", erklärt die Hautärztin. Besonders empfindlich sind die Zungenspitze, Fingerspitzen, der rote Teil der Lippen und die Intimzone. In ihnen liegen die Tastsinnesrezeptoren äußerst dicht. Am Oberschenkel und Rücken sind sie am dünnsten gesät.

Mit der Pubertät und dem Erwachsenwerden ändert sich zwar die Art, wie jeder berührt werden möchte. Der Wunsch nach Körperkontakt bleibt aber bis ins Alter ein Grundbedürfnis. "Berührung hat immer mit Beziehung zu tun. Der wohltuende Effekt tritt nur ein, wenn wir den uns berührenden Menschen gerne oder zumindest eine positive Einstellung ihm gegenüber haben. Das betrifft Familienmitglieder wie Freunde, Be-









kannte, Kollegen, Ärzte, Masseure, Pfleger oder Sportkameraden. Je nach Naheverhältnis lassen wir mehr oder weniger Körperkontakt zu." Leider sinkt der Umfang der Berührungen mit dem Anstieg des Alters. Dabei belegen zahlreiche Studien, dass jede Umarmung von Freunden, Streicheleinheiten von unseren Lieben, aber auch ein kräftiger Händedruck oder ein Schulterklopfen von Kollegen zu positiven körperlichen und seelischen Veränderungen führt. Patienten nehmen regelmäßiger ihre Medikamente ein, wenn der Arzt sie beim Hinweis darauf leicht am Arm berührt. Paare, die sich häufig berühren, haben ein besseres Immunsystem als Körperkontakt-Muffel und Sportmannschaften sind erfolgreicher, wenn sich ihre Mitspieler oft abklopfen.Bei Menschen mit Demenz gewinnt die Kommunikation über Berührung immer stärker an Bedeutung, je mehr ihre anderen Sinne nachlassen. Experten eines Forschungs-Institutes in Miami (USA) untersuchten die Wirkung von Hautkontakten in Bezug auf Krankheiten wie Asthma, Diabetes, Krebs, PMS und Migräne. Das Ergebnis, bei regelmäßiger Massage lassen die Schmerzen nach, die Immunabwehr bessert sich, das Stresshormon-Niveau sinkt und die Glückshormone Dopamin und Serotonin sowie das Kuschelhormon Oxytocin steigen. Gehirnstrom-Messungen zeigen, Ängste nehmen ab, die Lebensqualität steigt. Angesichts dieser enormen Kraft von

Berührungen sollten wir die Gefühle für unsere Lieben ruhig öfter mit einem zumindest kurzen Körperkontakt mitteilen.

BECK DR. VERENA



Schnelle Linderung bei trockenem Husten

Trockener Reizhusten ist häufig Begleiter von Erkältungen und sollte möglichst rasch gestoppt werden. AKATIV* Hustenreizstiller mit Akaziengummi, Salbei und Honig beruhigt gereizte Schleimhäute und stoppt rasch

die quälenden Hustenattacken. Das Heißgetränk schmeckt angenehm, lässt Sie endlich wieder durchatmen und schenkt Nächte ohne Husten.



Rasche Hilfe bei Verspannungen

Der Körper reagiert schnell auf Alltagsbelastungen: Muskeln im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich sind verhärtet und verspannt und das bedeutet Schmerzen. Weitere Folgen sind Spannungskopfschmerzen und ausstrahlende Schmerzen in Arme, Beine und Gesäß. Bei akuten Schmerzen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich hilft die pflanzliche Schmerzsalbe Traumaplant* mit reinem Arznei-Beinwell.

Traumaplant Salbe
Pflanzliche Schmerzsalbe

Stärken Sie jetzt Ihr Immunsystem

Eine Erkältung anrollt und Ihr Immunsystem hat keine Kraft, dagegen anzukommen? Dann empfehlen Ihnen die Apotheker die Einnahme von Burgerstein Zink-C Toffees. Durch das Lutschen der Toffees wird das Zinkpräparat gemeinsam mit dem Vitamin C rasch

über die Schleimhäute aufgenommen, das Immunsystem gestärkt und der Organismus optimal mit dem Spurenelement versorgt.

